

Libérez-vous des émotions négatives!



(Non, la photo n'est pas du Breuil...)

Venez découvrir une façon simple, pratique et efficace pour lutter contre les dépendances, idées noires, allergies, stress...

L'association Iridescence propose un nouvel atelier d'EFT un samedi par mois, à la Mairie du Breuil. (voir dates ci-dessous)

EFT signifie "*Emotional Freedom Techniques*" en anglais, **Techniques de Libération des Emotions**. Cependant, cette pratique rapide et indolore n'est pas limitée aux émotions, puisqu'on constate également de très bons résultats avec des problèmes physiques ou psychologiques - certains s'en servent même pour améliorer leur score au golf, ou surmonter le trac et autres blocages avant des performances artistiques!



Vous apprendrez très vite à vous servir de cet outil merveilleux pour vous-même et vos proches, contre les douleurs et coups durs, en cas de mauvaises nouvelles ou autres chocs émotionnels du quotidien...



La pratique en groupe renforce les résultats, dans une ambiance amicale et respectueuse, sans aucune nécessité d'étaler votre vie privée devant des inconnus - la magie de l'EFT c'est aussi de ne pas avoir à s'attarder sur de vieux problèmes, mais d'envisager rapidement de nouvelles solutions plus harmonieuses! Préparez-vous à quelques fous rires... mais au cas où, des mouchoirs sont également à disposition...

Ateliers thématiques sur demande: Embrasser l'abondance - Vaincre la dépression - Accueillir mon bébé...

Atelier ouvert à tous, à partir de 16 ans
(autorisation parentale pour les mineurs non accompagnés)



Les dates en 2010 (1^{er} trimestre):

Samedi 30 janvier 9h30-11h30, samedi 20 février 14h-16h, samedi 20 mars 9h30-11h30
(Sous réserve de changements, merci de confirmer votre présence avant chaque atelier)

Tarif: 40€ par trimestre ou 15€ pour une séance ponctuelle

Renseignements & inscriptions: Maria Anell 06 31 68 06 99